Syaikh Muhammad Saleh al-Munajjid
Permasalahan
dan Solusinya
RM
مكتبة روضة المحبين
Maktabah Raudhah al-Muhibbin

Permasalahan dan Solusinya

Oleh: Syaikh Muhammad Saleh Al-Munajjid

Pendahuluan

Sesungguhnya segala puji bagi Allah, kami memuji-Nya, memohon pertolongan-Nya, kami memohon ampun dan bertaubat kepada-Nya. Kami berlindung kepada-Nya dari kejahatan diri-diri kami dan dari keburukan amal perbuatan kami. Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, tidak ada yang dapat menyesatkannya, dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, tidak ada yang dapat menunjukinya. Aku bersaksi bahwa tidak ada tuhan yang patut diibadahi dengan benar kecuali Allah, Maha Esa Dia, tiada sekutu bagi-Nya, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan rasul-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

"*Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan islam*". (Al-Imran : 102)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

"*Wahai sekalian manusia bertakwalah kepada Tuhanmu yang menciptakanmu dari satu jiwa dan menciptakan dari satu jiwa ini pasangannya dan memperkembangbiakkan dari keduanya kaum lelaki yang banyak dan kaum wanita. Maka bertaqwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan peliharalah hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah senantiasa menjaga dan mengawasimu*". (An-Nisa : 1)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

"*Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar niscaya Ia akan memperbaiki untuk kalian amal-amal*

kalian, dan akan mengampuni dosa-dosa kalian, dan barangsiapa yang mentaati Allah dan Rasul-Nya maka baginya kemenangan yang besar". (Al-Ahzab : 70 – 71)

Beberapa orang saudara bertanya kepadaku dalam beberapa diskusi dan kuliah, termasuk pertanyaan mengenai beberapa persoalan; "penyakit hati" (penyakit spiritual) dan merupakan hambatan-hambatan yang sangat nyata yang mereka hadapi. Saya menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dalam beberapa rangkaian kuliah yang berjudul *Shakwaa wa Hulul* (Permasalahan dan Solusinya).

Rangkaian kuliah ini telah diperiksa untuk kepentingan publikasi, dan saat ini saya persembahkan kepada saudara-saudaraku dengan harapan bahwa usaha ini dapat termasuk ke dalam apa yang ditunjukkan oleh hadits Nabi ﷺ: "Barangsiapa yang melapangkan kesusahan seorang Mu'min dari kesusahan dunia, maka Allah akan melapangkan sebagian kesusahannya pada hari kiamat…. Allah akan menolong hamba-Nya selama hamba-Nya menolong saudaranya." (Shahih Muslim). Saya memohon kepada Allah untuk memberikan saudara-saudaraku dan diriku kekuatan untuk beramar ma'ruf dan nahi mungkar dan menyelamatkan kami pada Hari Penyesalan, karena Allah adalah sebaik-baik yang diminta dan Dia Maha Kuasa atas segala hal.

Tertidur dan Ketinggalan Shalat Fajar

Seorang saudara mengeluh; "Saya ketinggalan shalat Fajar (Subuh) hampir setiap hari, dan saya jarang sekali melakukannya pada waktunya. Biasanya saya tidak terbangun sampai matahari terbit, atau yang terbaik saya terbangun setelah shalat Fajar berjama'ah usai. Saya telah mencoba untuk bangun pada waktunya tanpa hasil. Apa jalan keluar bagi permasalahan ini?"

Segala puji bagi Allah. Jalan keluar bagi persoalan ini, sebagaimana yang lainnya, mempunyai dua aspek, teori dan praktek.

Aspek teori lebih lanjut dapat dibagi menjadi dua bagian:

1) Seorang Muslim harus mengetahui kedudukan besar shalat Fajar dihadapan Allah ﷻ. Nabi ﷺ bersabda:

   مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا صَلَّى اللَّيْلَ كُلَّهُ

   "Barangsiapa melaksanakan shalat fajar berjama'ah, seolah-olah dia telah shalat sepanjang malam." (HR Muslim hal. 454 no. 656, at-Tirmidzi 221).

Nabi ﷺ juga bersabda:

أَثْقَلُ الصَّلَاةِ عَلَى الْمُنَافِقِينَ صَلَاةُ الْعِشَاءِ وَصَلَاةُ الْفَجْرِ وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِيهِمَا لَأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبْوًا

"Shalat yang paling berat bagi orang munafik adalah shalat Isya dan shalat fajar, akan tetapi jika saja mereka mengetahui apa yang terkandung dalam keduanya, mereka akan mendatanginya meskipun dengan merangkak." (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, al-Musnad 2/424; Shahih Al-Jami' 133).

مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ فَلَا يُتْبِعَنَّكُمْ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ ذِمَّتِهِ

"Barangsiapa yang melaksanakan shalat Subuh berada dalam perlindungan Allah. Jangan tempatkan dirimu dalam keadaan dimana Allah akan memanggilmu untuk memperhitungkan kelalaianmu." (Diriwayatkan Ath-Thabrani 7/267, Shahih Al-Jami' no. 6344).

الْمَلَائِكَةُ يَتعَاقَبُونَ مَلَائِكَةٌ بِاللَّيْلِ وَمَلَائِكَةٌ بِالنَّهَارِ وَيَجْتَمِعُونَ فِي صَلَاةِ الْفَجْرِ وَصَلَاةِ الْعَصْرِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ الَّذِينَ بَاتُوا فِيكُمْ فَيَسْأَلُهُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ فَيَقُولُ كَيْفَ تَرَكْتُمْ عِبَادِي فَيَقُولُونَ تَرَكْنَاهُمْ يُصَلُّونَ وَأَتَيْنَاهُمْ يُصَلُّون

"Malaikat-malaikat mendatangimu secara bergiliran siang dan malam. Mereka bertemu pada shalat Fajar dan shalat Ashar, kemudian mereka yang tinggal bersamamu pada saat malam berlalu dan ditanyai oleh Dia yang lebih mengetahui dari mereka: "Bagaimana keadaan hamba-hamba-Ku?" Mereka berkata: "Kami meninggalkan mereka ketika mereka shalat dan kami mendatangi mereka ketika mereka sedang shalat." (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath 2/33).

أَفْضَلُ الصَّلَوَاتِ عِنْدَ اللهِ صَلاَةُ الصُّبْحِ يَوْمُ الْجُمْعَةِ فِي جَمَاعَةِ

"Shalat yang paling baik dalam pandangan Allah adalah shalat Subuh pada hari Jum'at secara berjamaah." (Diriwayatkan oleh Abu Na'im dalam Al-Hilyah 7/207 dan dalam Silsilah Ash-Shahihah 1566)

Menurut sebuah hadits shahih:

مَنْ صَلَّى الْبَرْدَيْنِ دَخَلَ الْجَنَّةَ

"Barangsiapa yang melaksanakan shalat Al-Bardayin akan masuk Surga." (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath 2/52). *Al-Burdayin* adalah shalat Fajar dan shalat Ashar.

2) Seorang Muslim harus memahami betapa seriusnya kehilangan shalat Fajar. Hal ini dijelaskan dalam hadits yang telah disebutkan sebelumnya: "Shalat yang paling berat bagi orang munafik adalah shalat Isya dan shalat fajar…."

Di Dalam Ash-Shahih, Ibnu Umar ﷺ berkata: "Jika kami tidak melihat seseorang pada saat shalat Fajar dan shalat Isya, kami akan berpikiran buruk mengenai dirinya." (Diriwayatkan oleh Ath-Thabrani dalam Al-Mu'jam Al-Kabir 12/271. Al-Haitsami berkata perawi Ath-Tbrani adalah muwaththaqun (terpercaya), Al-Majma' 2/40). Mereka bersangka buruk mengenai seseorang yang tidak menghadiri kedua shalat tersebut, karena melakuakannya secara teratur adalah indikasi dari iman seseorang dan tolak ukur keikhlasannya. Shalat-shalat lain mungkin lebih mudah dilaksanakan karena lebih sesuai dengan keadaan seseorang dan sesuai dengan waktu bekerja dan tidur, namun hanya orang-orang yang sungguh-sungguh dan ikhlas saja, orang-orang yang diharapkan adalah orang-orang yang baik, dapat melaksanakan shalat Isya dan Fajar berjama'ah secara teratur.

Hadits lain yang menunjukkan betapa seriusnya (akibat) melalaikan shalat Fajar adalah:

مَنْ صَلَّى صَلَاةَ الصُّبْحِ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ فَلَا يَطْلُبَنَّكُمْ اللَّهُ مِنْ ذِمَّتِهِ بِشَيْءٍ فَإِنَّهُ مَنْ يَطْلُبْهُ مِنْ ذِمَّتِهِ بِشَيْءٍ يُدْرِكْهُ ثُمَّ يَكُبَّهُ عَلَى وَجْهِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ

"Barangsiapa yang melaksanakan shalat Subuh berada dalam perlindungan Allah. Jangan tempatkan dirimu dalam keadaan dimana Allah memanggilmu untuk mempertanggungjawabkan kelalaianmu, karena barangsiapa yang mengalaminya akan dipisahkan dan diseret ke dalam api neraka dengan wajahnya." (HR Muslim hal. 454)

Kedua poin ini telah memadai untuk menjamin bahwa hati seorang Muslim akan terbakar oleh perhatian untuk memastikan bahwa dia tidak akan ketinggalan shalat Fajar. Yang pertama memotivasi dia untuk bersungguh-sungguh untuk mendapatkan pahala shalat Fajar, dan yang kedua adalah sebagai peringatan yang akan menghalanginya dari melakukan perbuatan dosa kelalaian.

Aspek praktek dalam mengatasi permasalahan ini mencakup beberapa langkah yang dapat dilakukan seorang Muslim agar terbiasa melaksanakan shalat Fajar secara teratur dengan berjama'ah. Langkah-langkah tersebut adalah:

> **Tidur lebih awal**. Menurut sebuah hadits yang shahih, Nabi ﷺ biasanya tidak menyukai tidur sebelum shalat Isya dan berbincang-bincang setelahnya. Muslim tidak seharusnya tidur sebelum shalat Isya karena jelas bahwa sebagian besar yang tidur sebelum shalat Isya akan menghabiskan sisa malamnya dengan perasaan lelah dan berat seolah-olah dia akan sakit.
>
> Juga (seorang) Muslim tidak seharusnya berbincang-bincang setelah Isya, dan para ulama telah menjelaskan alasan mengapa melakukannya tidak disukai; hal ini karena melakukan hal tersebut akan menyebabkan orang tetap terjaga sampai larut malam yang pada gilirannya dikhawatirkan mereka akan tertidur dan ketinggalan shalat Fajar atau waktu yang tepat atau yang lebih afhdal untuk shalat Fajar.
>
> Jenis pembicaraan yang tidak disukai setelah Isya sebagaimana yang dijelaskan oleh para ahli tafsir, adalah karena didalamnya tidak mengandung manfaat yang jelas, namun jika mengandung manfaat – seperti belajar dan menuntut ilmu, mempelajari kisah-kisah orang shaleh, berbicara kepada tamu, menghabiskan waktu bersama isteri dan keluarga, berbicara kepada musafir dan menjaga mereka dan barang bawaaanya, atau alasan-alasan lain yang diperbolehkan – maka tidak apa-apa melakukannya. Hal ini tidak ada hubungannya dengan alasan-alasan yang banyak orang di zaman sekarang ini terjaga hingga larut malam, melakukan kesalahan dan berbuat dosa! Maka seorang Muslim harus tidur lebih awal, sehingga dia dapat bangun dengan segar untuk shalat Fajar dan menghindari tidur pada larut malam sehingga dia terlalu lelah untuk bangun dan melaksanakan shalat Fajar berjama'ah.
>
> Adalah kenyataan bahwa orang-orang berbeda dalam hal kebutuhannya akan tidur, maka tidak mungkin untuk menyebutkan berapa jam seseorang harus tidur, tetapi setiap orang harus berpegang pada waktu yang dapat memberikannya tidur yang cukup agar dapat bangun dengan segar untuk melaksanakan shalat Fajar. Jika seseorang mengetahui dari pengalaman bahwa tidur di atas jam 11:00 malam, misalnya, berarti dia tidak dapat bangun untuk melaksanakan shalat Fajar, maka dari sudut pandang Islam, dia tidak boleh tidur lewat dari jam tersebut, dan seterusnya.

Pastikan bahwa seseorang dalam keadaan bersih (taahir) dan membaca dzikir sebelum tidur. Hal ini akan membantu seseorang bangun untuk shalat Fajar.

Memiliki niat yang ikhlas dan memiliki ketetapan (hati), **ketika berangkat tidur, bahwa ia akan bangun untuk shalat Fajar**. Namun seseorang yang tidur dengan harapan bahwa alarm tidak akan berbunyi, dan tidak ada yang membangunkannya, tidak akan – dengan niat yang buruk tersebut – dapat bangun untuk shalat Fajar manakala dia masih menyimpan niat buruk ini.

Mengingat Allah segera setelah seseorang bangun. Sebagian orang mungkin telah terbangun lalu mereka tidur kembali. Namun jika seseorang ingat kepada Allah segera setelah terbangun, hal ini akan membebaskan salah satu ikatan syaithan, dan akan mendorongnya untuk bangun. Ketika dia berwudhu, ketetapan hatinya menjadi lebih kuat, dan syaithan akan menjauh, dan manakala dia shalat, syaithan terkalahkan, timbangan kebaikannya akan menjadi lebih berat, dan dia akan merasa bahagia dan bersemangat.

Meminta pertolongan keluarga dan kerabat untuk shalat Fajar dan mendorong satu sama lain untuk melakukannya. Hal ini penting, dan tidak diragukan lagi termaktub di dalam firman Allah:

وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.” (QS Al-Ma’idah [5] : 2)

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.” (QS Al-Ashr [103] : 1-3)

Seorang Muslim harus mendorong isterinya, misalnya dengan membangunkannya untuk shalat Fajar dan sang isteri juga harus mendorong suaminya, betapa lelah pun sang suami. Anak-anak pun harus meminta bantuan ayah mereka, sehingga dia dapat membangunkan mereka ketika waktu shalat Fajar tiba. Tidak ada

seorang ayah pun yang boleh berkata: “Mereka sedang ujian, mereka lelah, biarkan mereka tidur, kasihan mereka.” Berpikir bahwa dengan berbuat demikian adalah merupakan bentuk kebaikan dan kasih sayang orang tua adalah sebuah kesalahan; kasih sayang orang tua yang sebenarnya berarti bahwa sang ayah membangunkan anak-anaknya untuk beribadah kepada Allah:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

“Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya.” (QS Thaahaa [20] : 132)

Sebagaimana keluarga saling menolong dan mendorong satu sama lain untuk melaksanakan shalat Fajar, demikian pula saudara-saudara Muslim dapat menolong satu sama lain. Misalnya mahasiswa yang tinggal di tempat yang sama atau bertetangga dalam lingkungan yang sama dapat saling menolong dengan mengetuk pintu tetangganya untuk membangunkannya untuk shalat dan menolongnya beribadah kepada Allah.

Berdoa kepada Allah untuk menolongnya bangun untuk melaksanakan shalat Subuh berjama’ah. Doa adalah salah satu sumber kekuatan yang besar dan keberhasilan dalam segala hal.

Menggunakan berbagai alat untuk membangunkan, misalnya jam alarm. Benda ini harus diletakkan di tempat yang paling sesuai. Sebagian orang meletakkan jam alarm di dekat kepala, dan ketika alat itu berbunyi, mereka segera mematikannya dan tidur kembali. Orang seperti ini harus meletakkan alarm di tempat yang lebih jauh, sehingga alat itu benar-benar membuatnya terbangun.

Seseorang juga dapat mengatur untuk menerima telepon alarm dari perusahaan telepon, dan tidak boleh seorang Muslim berpikir bahwa terlalu mahal membayar jasa semacam ini jika dia membutuhkannya, karena ini membelanjakan (harta) di jalan Allah, dan bangun untuk mentaati perintah Allah tidak dapat diukur dengan kekayaan dunia.

Memercikkan air ke wajah orang yang sedang tidur. Nabi ﷺ memuji seseorang laki-laki yang bangun untuk shalat di malam hari, dan membangunkan isterinya, dan ketika sang isteri menolak untuk bangun, dia memercikkan air ke wajah isterinya; dan beliau memuji wanita yang bangun untuk shalat di malam hari, dan membangunkan suaminya, dan ketika dia menolak untuk bangun, maka ia

memercikkan air ke wajah suaminya. (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Al-Musnad 2/250; Shahih Al-Jami' 3494).

Memercikkan air ke wajah seseorang adalah salah satu cara membangunkan seseorang untuk shalat yang dianjurkan syariat. Bahkan hal ini sangat menyegarkan dan memberikan daya. Sebagian orang mungkin akan marah ketika dibangunkan dengan cara demikian, dan mereka mungkin akan berteriak, menyumpah-nyumpah atau mengancam, karenanya seseorang yang membangunkan orang lain harus memiliki hikmah dan kesabaran, dan ingatlah bahwa pena diangkat dari catatan orang yang sedang tidur (yakni amalannya tidak tercatat ketika dia sedang tidur) – oleh karena itu dia harus siap menghadapi segala perlakuan buruk dan tidak membuatnya jera untuk membangunkan orang lain untuk mengerjakan shalat.

Tidak tidur sendirian. Nabi ﷺ melarang seorang laki-laki tidur sendirian (diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Al-Musnad 2/91; Silsilah Ash-Shahihah no. 60). Mungkin hikmah dibalik larangan ini adalah seseorang dapat tidur terlalu lama jika tidak ada yang membangunkannya untuk shalat.

Tidak tidur di tempat terpencil dimana tidak seorang pun mengira bahwa seseorang tidur disana, seperti seseorang yang tidur di atap tanpa memberitahu keluarganya mengenai keberadaannya, atau tidur di bagian yang terpencil di dalam rumahnya, sehingga tidak ada orang yang mengetahui dan membangunkannya untuk mengerjakan shalat bahkan semua orang mengira dia berada di masjid padahal dia sedang tertidur lelap. Seseorang yang butuh untuk tidur di tempat terpencil harus memberitahukan kepada orang-orang disekitarnya dimana berada sehingga orang-orang dapat membangunkannya.

Bersemangat dan aktif ketika bangun. Seseorang harus segera bangkit, dan tidak bangkit secara perlahan sebagaimana yang dilakukan sebagian orang. Seseorang dapat dibangunkan beberapa kali dan tiap kali terbangun namun temannya meninggalkannya, dia kembali ke tempat tidur. Bangkit secara perlahan-lahan biasanya berakhir dengan kegagalan, dan satu-satunya cara untuk mencegah tertidur kembali adalah segera bangkit.

Tidak menyalakan alarm terlalu dini. Jika seseorang mengetahui bahwa masih lama waktu sampai tiba waktu shalat, dia akan berpikir: "Masih ada waktu, saya akan tidur sedikit lagi…" Setiap orang harus tahu bagaimana mengatasi dirinya untuk menghindari keadaan yang demikian.

Menyalakan lampu ketika bangun – atau pada zaman modern kita ini menekan tombol untuk menyalakan lampu. Hal ini memberi pengaruh membuyarkan rasa kantuk.

Tidak terjaga sampai larut malam, meskipun untuk shalat malam. Sebagian orang mungkin terjaga sampai larut malam untuk mengerjakan *qiyamul lail*, kemudian jatuh tertidur beberapa menit sebelum shalat Fajar dan tidak dapat bangun untuk shalat. Hal ini banyak terjadi di bulan Ramadhan – orang-orang terjaga hingga larut malam dan tidur sesaat sebelum waktu fajar tiba, sehingga mereka ketinggalan shalat Fajar. Tidak diragukan lagi ini adalah kesalahan besar karena shalat fardhu (wajib) harus didahulukan atas shalat naafil (sunnah). Lalu bagaimana dengan mereka yang terjaga hingga larut untuk mengerjakan dosa atau setidaknya mengerjakan hal-hal yang diperbolehkan? Syaithan mungkin memasukkan ide untuk terjaga hingga larut malam untuk membahas persoalan-persoalan penting yang menarik bagi sebagian da'i, kemudian mereka terlambat tidur dan kehilangan shalat Fajar, dengan demikian mereka kehilangan yang lebih besar daripada apa yang mereka dapatkan.

Tidak makan terlalu banyak sebelum tidur. Makan terlalu banyak membuat seseorang tidur nyenyak. Seseorang yang makan banyak akan merasa sangat lelah, dan banyak tidur, dengan demikian kehilangan banyak. Sehingga seseorang harus mencoba untuk makan yang ringan (tidak terlalu banyak [-pent.]) di malam hari.

Peringatan terhadap kekeliruan pemahaman disunnahkan tidur setelah melakukan shalat sunnah Fajar. Sebagian orang mungkin pernah mendengar hadits dimana Nabi ﷺ bersabda: "Apabila salah seorang dari kalian mengerjakan shalat (sunnah) fajar dua rakaat, maka berbaringlah di sisi kanannya." (Diriwayatkan oleh At-Tirmdizi no. 420; Shahih Al-Jami' 642). Diriwayatkan juga bahwa ketika Nabi ﷺ telah shalat sunnah Fajar, dia berbaring, kemudian Bilal datang memanggilnya untuk shalat, dan beliau bangkit untuk shalat. Orang-orang mungkin pernah mendengar hadits ini, dan bersungguh-sungguh mengikuti sunnah ini, namun mereka tidak mengerti bagaimana mengerjakannya dengan benar. Seseorang dapat melakukan shalat sunnah Fajar, kemudian berbaring pada sisi kanannya, dan kemudian tertidur lelap sampai matahari terbit. Hal ini karena kurangnya pemahaman yang benar. Berbaring yang dimaksudkan bukan dengan tujuan untuk tidur, dan Bilal datang untuk memberitahu Nabi ﷺ ketika waktu shalat tiba. Lebih jauh, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ibnu HIbban dalam sebuah hadits shahih, apabila Nabi ﷺ ingin beristirahat sebelum Fajar, beliau meletakkan kepalanya di atas telapak tangan kirinya dan menyangga dengan sikunya (Diriwayatkan oleh Ahmad dalam Al-Musnad, 5/298; Shahih

Al-Jami' no. 4752). Cara beristirahat seperti ini mencegah seseorang untuk jatuh tertidur, karena dalam hal ini kepala seseorang disangga oleh telapak tangan dan sikunya, dan akan jatuh jika dia tertidur, dengan demikian ia akan terbangun lagi. Ditambah lagi, Bilal dipercayakan tanggungjawab untuk membangunkan Nabi ﷺ untuk shalat Fajar.

Mengerjakan *qiyamul lail* di bagian terakhir malam, sebelum fajar, sehingga ketika shalat witir selesai, panggilan untuk shalat Fajar dikumandangkan, menjadikan shalat terus bersambung. Shalat malam harus dilakukan pada sepertiga terakhir malam – yakni waktu yang lebih disukai – dan segera diikuti dengan shalat Fajar, ketika seseorang masih terjaga dan bersemangat.

Mengikuti contoh Nabi ﷺ dalam berbaring untuk tidur. Seseorang hendaklah berbaring pada sisi kanannya, meletakkan pipi kanannya pada tangan kanannya. Posisi ini menjadikannya mudah untuk bangun. Sebaik-baik petunjuk adalah petunjuk Muhammad ﷺ, dan ini lebih baik daripada tidur dengan posisi lainnya yang menyebabkan sulit untuk bangun.

Tidur sejenak di siang hari, karena ini akan membantu seseorang dengan membuatnya membutuhkan lebih sedikit tidur di malam hari.

Tidak tidur setelah Ashar dan Magrib, karena hal ini akan menyebabkan seseorang tidur terlambat, dan barangsiapa yang tidur terlambat (terlalu larut –pent.) akan kesulitan untuk bangun (pada waktu subuh –pent.)

Yang terakhir, ketaatan yang ikhlas kepada Allah adalah hal terbaik yang mendorong seseorang untuk bangun mengerjakan shalat, karena Allah adalah satu-satunya yang menguasai segala jalan pertolongan. Jika seseorang memiliki keikhlasan yang benar dan hatinya terbakar oleh ketaatan kepada Allah, maka Allah akan menolongnya untuk bangun shalat berjama'ah, meskipun dia tidur hanya beberapa saat sebelum fajar.

Keikhlasan dan ketaatan ini dapat menyebabkan sebagian orang yang sangat antusias untuk menemukan cara-cara yang tidak biasa untuk menolong diri mereka bangun mengerjakan shalat, yang merupakan tanda dari hasrat dan keinginan kuat mereka. Salah seorang diantara mereka mungkin menyalakan beberapa alarm untuk membangunkannya, mengatur setiap alarm beberapa menit lebih lama dari alarm yang lain, dan seterusnya. Yang lain mungkin mengingat benang di pergelangannya dengan salah satu ujungnya terjuntai keluar jendela, sehingga ketika salah seorang temannya lewat menuju ke

masjid, dia dapat menarik benang itu dan membangunkannya untuk shalat Fajar.

Lihatlah apa yang dapat diraih dengan keikhlasan dan kesungguhan, semoga Allah menunjukimu! Namun kebenaran yang pahit adalah lemahnya iman dan kurangnya keikhlasan menyebar dikalangan manusia saat ini, yang dapat kita lihat dari sedikitnya orang yang shalat di masjid ketika subuh, meskipun kenyataannya begitu banyak orang tinggal di sekitar masjid tersebut, di berbagai lingkungan tempat tinggal.

Namun tidak diragukan juga bahwa banyak orang yang tidur nyenyak hampir seperti penyakit, dan mereka dapat dimaafkan, karena hal ini diluar kuasa mereka. Orang-orang seperti ini harus kembali kepada Allah memohon pertolongan, dan menempuh segala cara yang dapat mereka lakukan, dan menemui dokter, untuk mencoba mencari penyembuhannya.

Akhrinya, sebuah kata mengenai fenomena yang terkenal: sebagian orang mengatakan bahwa ada sebuah hadits yang mengatakan bahwa seseorang yang berkeinginan bangun untuk shalat Fajar harus membaca bagian terakhir dari surat Al-Kahfi sebelum tidur, dan memiliki niat di dalam hatinya untuk bangun pada jam tertentu, dan hal ini akan membuatnya bangun pada waktu tersebut. Mereka berkata bahwa ini adalah cara yang telah diuji coba. Jawaban kami adalah **tidak ada hadits seperti itu dan tidak berfaedah sedikitpun. Sebaik-baik petunjuk adalah petunjuk Muhammad ﷺ.**

Tertawa yang Berlebihan

Ini adalah masalah yang menyebar, khususnya di kalangan muda. Seseorang bertanya:

“Pertemuan kami dengan teman-teman dan rekan kerja dipenuhi terlalu banyak tawa, dan bahkan mencapai titik ekstrim. Fenomena ini bahkan sedemikian menyebar. Bagaimana pemecahannya?

Sebagai jawaban, jalan keluar dari persoalan ini ada dua aspek, teori dan praktek. Aspek teori dapat dibagi lebih lanjut menjadi dua poin:

Yang pertama, kita harus mengetahui bagaimana Nabi ﷺ bersikap ketika tertawa, dan beliau adalah contoh terbaik dalam perkara ini dan seluruh perkara lainnya.

Diriwayatkan dalam sebuah hadits shahih bahwa tawa beliau tidak lebih dari sebuah senyum. (Diriwayatkan oleh Ahmad dalam Al-Musnad, 5/97; Shahih Al-Jami’, 4861). Menurut hadits yang lain beliau ﷺ biasanya tetap diam dalam

waktu yang lama, dan sedikit tertawa. (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Al-Musnad, 5/86; Shaih Al-Jami', 4861). Aisyah radhiallahu anha berkata, "Saya tidak pernah melihat Rasulullah ﷺ tertawa terbahak-bahak sehingga tampak gigi belakangnya; beliau hanya tersenyum." (Diriwayatkan oleh Abu Dawud, no. 5098).

Menurut sebuah hadits yang shahih, Nabi ﷺ bersabda:

لَا تُكْثِرُوا الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ

"Janganlah terlalu banyak tertawa, karena banyak tertawa mematikan hati." (Diriwayatkan oleh Ibnu Majah, no. 4193; Silsilah Ash-Shahihah, no. 506).

Menurut riwayat yang lain beliau bersabda: "…terlalu banyak tertawa merusak hati." Setelah mengetahui ini, jika seorang Muslim tertawa berlebihan adalah seperti dia melakukan perjalanan yang diketahuinya akan membawanya kepada malapetaka.

Inilah jawaban singkat jalan keluar dari masalah ini secara teori.

Sebelum kita beralih pada aspek praktek, kita harus menunjukkan bahwa tertawa tidak haram, dan seorang Muslim tidak diharapkan untuk berwajah masam, keras dan kaku. Tertawa adalah sesuatu hal yang alami, dan sungguh Allah berfirman di dalam Al-Qur'an:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

"Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis," (QS An-Najm [53] : 43)

Namun persoalan yang dibahas disini adalah – tertawa berlebihan – memiliki sejumlah pengaruh buruk, termasuk yang berikut ini:

Ia menyebabkan pertemuan pecah dengan tertawa terbahak-bahak dan tawa serak.

Hati seorang Mu'min dirusak oleh tawa yang berlebihan, dan dia membuka mulutnya terlalu lebar, bukannya menjadi serius dan kepribadian yang baik.

Merupakan cara para da'i membuat orang tertawa untuk menarik minat dan mempengaruhi mereka, atau demikianlah yang mereka katakan. Apa yang tidak mereka sadari adalah orang-orang berkumpul

disekitarnya hanya untuk dapat tertawa, dan mereka tidak menarik manfaat sedikitpun darinya.

Persoalannya adalah sebagian orang tertawa sebagai katup pengaman atau membebaskan diri dari stres dan kegelisahan memilih cara-cara yang lebih rendah daripada apa yang lebih baik. Saya teringat seorang anak muda yang suatu hari merasa khawatir karena dia terlambat dalam pelajarannya, dan mengalami beberapa persoalan keluarga, dan juga memiliki beberapa kesulitan lainnya. Dia keluar dari rumah dan menabrak temannya di perjalanan, yang bertanya kepadanya, “Kamu hendak pergi kemana?” Dia menjawab: “Saya sedang susah dan tertekan, saya akan pergi untuk melihat ini dan itu yang dapat membuatku tertawa dan melupakan persoalanku…” Dia tidak menyadari bahwa kemampuan temannya untuk membuatnya tertawa seperti candu yang membuat seseorang lupa pada saat berada dalam pengaruhnya, namun jika pengaruhnya telah hilang, segalanya tetap seperti sebelumnya.

Seorang Muslim harusnya lebih mengetahui, dan menghilangkan kesusahan dan stres dengan cara yang dianjurkan oleh Nabi ﷺ. Ketika sesuatu mengganggunya, beliau mengerjakan shalat (Shahih Al-Jami’, 4703) dan jika sesuatu membuatnya bersedih, beliau mengucapkan:

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

“Wahai Yang Maha Hidup Wahai Yang Maha Kekal, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan-Mu.” (Shahih Al-Jami’, 4777)

Menurut hadits shahih lainnya, ketika beliau ditimpa oleh kesusahan dan kesedihan, beliau mengucapkan:

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ . اللهُ رَبِّي وَلاَ أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

“Wahai Yang Maha Hidup lagi Maha Kekal, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan-Mu. Allah Tuhanku dan aku tidak menyekutukan sesuatu pun dengan-Nya.” (Shahih Al-Jami’, 4791).

Dalam doa yang masyhur untuk menghilangkan kesedihan dan kesusahan, beliau mengucapkan: “Allahumma inni abduka wa bnu abduka wa bnu amatika…” (“Ya Allah, aku adalah hamba-Mu anak hamba-Mu yang laki-laki dan anak dari hamba-Mu yang wanita…”)

Inilah konsep yang harus dipahami dengan benar sebelum kita melangkah pada pembahasan cara-cara praktek dalam mengatasi persoalan tertawa berlebihan, yang dapat diatasi dengan cara-cara berikut ini:

Mengingat mati, kubur, hari kiamat dan perhitungannya, sirat (jembatan) diatas neraka, api neraka, dan kengerian-kengerian hari kiamat. Cara mengingat semua ini adalah dengan membaca nash-nash yang menjelaskan kejadian-kejadian ini dan mempelajari secara rinci berikut tafsir-tafsirnya, dan juga duduk bersama orang-orang yang zuhud yang hatinya taat kepada Allah.

Memikirkan keadaan kaum Muslimin bagaimana mereka menderita karena tersesat dari agamanya, mereka berada di belakang setiap bidang kehidupan, menghadapi penindasan, kesukaran dan kehancuran dan tunduk kepada rencana konspirasi internasional. Ketika seorang Muslim berpikir panjang dan keras tentang hal ini, pasti akan memberikan pengaruh terhadap seberapa besar dia tertawa dan menangis.

Merasakan tanggung jawab yang berat terhadap sunnah, yang membutuhkan usaha yang besar untuk menyelamatkannya dari bahaya kejatuhannya. Jika hal ini menjadi perhatian utamanya, dia akan mulai berusaha aktif untuk memperbaiki keluarga dan kerabat dan masyarakatnya, semampunya. Dia tidak akan mempunyai waktu untuk melontarkan lelucon-lelucon yang bodoh atau tertawa yang berlebihan atau mengejar hal-hal yang remeh.

Menghindari bercampur dengan para pelawak atau orang-orang yang dikenal suka membuat orang tertawa atau mencoba untuk tampak lucu, dan menghindari perkumpulan-perkumpulan dimana mereka hadir, sembari berusaha menasihati mereka dan orang-orang yang duduk bersama mereka. Sebelumnya kita telah menyinggung mengenai sebagian dai yang menggunakan taktik membuat orang-orang tertawa sebagai cara untuk mengambil hati mereka, dan dalam beberapa kasus masyarakat umum orang mungkin berkata, “Dimana ustadz itu yang membuat kami tertawa? Kami menginginkan ustadz yang dapat membuat kami tertawa!” Ini merupakan satu langkah kemunduran, yang kita harapkan sunnah mampu menghindarinya, karena agama Allah ini besar dan kuat. Allah berfirman:

إِنَّهُ لَقَوْلٌ فَصْلٌ وَمَا هُوَ بِالْهَزْلِ

“Sesungguhnya Al Quraan itu benar-benar firman yang memisahkan antara yang hak dan yang bathil. dan sekali-kali bukanlah dia senda gurau.” (QS Ath-Thariq [86] : 13-14)

خُذُواْ مَا آتَيْنَاكُم بِقُوَّةٍ

"Peganglah teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu…" (QS Al-Baqarah [2] : 93)

Nabi ﷺ bersabda: "Jika kalian mengetahui apa yang aku ketahui niscaya kalian akan sedikit tertawa dan banyak menangis dan kalian akan pergi ke bukit-bukit untuk meminta pertolongan Allah." Jika kita sungguh-sungguh memahami apa yang diwajibkan atas kita dan apa yang terletak dihadapan kita, kita tidak akan pernah tidur dengan tenang.

Sedapat mungkin menahan keinginan untuk tertawa, sebagaimana berusaha menahan orang lain dari tertawa. Mungkin terdapat pertemuan dimana orang-orang terbiasa untuk tertawa dan terbahak-bahak hampir sepanjang waktu. Seorang Muslim harus menahan tawanya terlebih dahulu, sebagaimana dia menahan (diri dari) menguap, kemudian dia harus menasihatkan orang lain yang hadir untuk dan membantu mereka untuk mengontrol diri mereka. Hal ini membutuhkan seseorang yang persuasif, tekun dan sungguh-sungguh untuk melakukannya. Ada banyak kebaikan dalam diri seseorang, alhamdulillah, dan siap untuk menjawab orang yang ingin memperbaiki dan meningkatkan dirinya. Hal ini dapat dicapai dengan melalui beberapa cara, seperti memberitahu kepada mereka buruknya tertawa dan membuat orang lain tertawa karena hal itu dapat mendorong ke arah kebohongan dan kepalsuan ketika 'pelawak' tidak dapat menemukan kisah nyata untuk diceritakan, sehingga ia menciptakan sebuah kisah dari imaginasinya untuk membuat orang lain tertawa. Ini adalah tipe orang yang diperingatkan oleh Nabi ﷺ: ***"Celakalah bagi orang yang berbicara dan menceritakan kebohongan untuk membuat orang tertawa… kecelakaan baginya, kecelakaan baginya."*** (Shahih Al-Jami', 7136). Hal itu juga akan membuat dirinya menjadi seseorang yang tidak stabil yang kurang dihargai oleh orang lain, karena orang yang membuat mereka tertawa tidak disukai oleh mereka, meskipun dia berpikir sebaliknya. Mereka tidak mempunyai rasa hormat sedikitpun padanya, dan hal yang sama terjadi pada orang yang terlalu banyak tertawa.

Mengubah topik pembicaraan yang dapat mengarah pada tawa, dan membawakan topik pembicaraan yang lebih bermanfaat. Jika engkau melihat orang-orang telah terlalu berlebihan dalam tertawa, cobalah sadarkan mereka, dengan cara yang sesuai, dan mengajak pada topik yang lebih serius dan membantu mereka untuk memanfaatkan waktu mereka lebih baik, dengan membaca buku-

buku yang bermanfaat, membahas hal-hal yang penting, bertukar ide, atau mengajak pada kegiatan-kegiatan amal atau kegiatan-kegiatan lain yang disukai Allah. Sebagai cara terakhir, jika engkau telah melakukan segala cara semampumu untuk menasihati mereka dengan benar, bangkit dan tinggalkanlah pertemuan itu, untuk melindungi dirimu dari kerusakan. “dan seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain.: (QS Al-An’am [6] : 164)

Was-was

Seseorang mungkin bertanya, “Saya menderita banyak was-was mengenai wujud Allah ﷻ. Selalu ada lintasan pemikiran di dalam benakku yang tidak dapat kuutarakan karena tidak sesuai dengan Allah, dan hal itu terus terngiang dibenakku, ketika aku shalat dan pada waktu lainnya. Sangat buruk sehingga aku meragukan keimananku, bahkan bertanya-tanya apakah aku seorang Muslim atau bukan. Apa obat dari permasalahan ini?”

Sejumlah hadits telah diriwayatkan dari Nabi ﷺ yang mengandung jawaban terhadap persoalan ini, alhamdulillah.

Rasulullah ﷺ bersabda: “Syaithan datang kepada salah seorang dari kamu dan berkata, **“Siapa yang menciptakan Allah?” Jika salah seorang dari kalian mengalaminya maka katakanlah “*Aamantu billahi wa rasulih*” (Aku beriman kepada Allah dan Rasul-Nya), dan hal itu akan menjauhkannya.”** (Shahih Al-Jami’, 1657). Rasulullah ﷺ bersabda: **“Syaithan mungkin datang kepada salah seorang diantara kamu dan bertanya, “Siapa yang menciptakan langit?” Dan dia akan berkata, “Allah.” Syaithan akan bertanya, “Siapa yang menciptakan bumi?” dan dia akan menjawab; “Allah.” Kemudian syaithan akan bertanya, “Siapa yang menciptakan Allah?” Jika salah seorang diantara kalian mengalaminya maka ucapkanlah, “*Aamantu billahi wa rasulih*”** (Shaih Al-Jami’, 1656).

Nabi ﷺ bersabda:

من وجد من هذا الوسواس فليقل آمنا بالله ورسوله (ثلاثا) فإن ذلك يذهب عنه

“Barangsiapa yang merasakan was-was, maka ucapkanlah: *‘Aamantu billahi wa rasulih’* sebanyak tiga kali, dan itu akan menjauhkan darinya.” (Shahih Al-Jami’, 6587)

Nabi ﷺ bersabda:

يأتي الشيطان أحدكم فيقول من خلق كذا من خلق كذا حتى يقول من خلق ربك فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته .

"Syaithan datang kepada salah seorang diantara kamu dan bertanya, 'Siapa yang menciptakan ini? Siapa yang menciptakan itu?' sampai dia bertanya, 'Siapa yang menciptakan tuhanmu?' Jika hal ini terjadi pada seseorang, hendaklah dia memohon perlindungan kepada Allah dan menghentikan pikiran-pikiran itu." (Shahih Al-Jami', 7993).

Nabi ﷺ bersabda:

يوشك الناس يتساءلون حتى يقول قائلهم هذا الله خلق الخلق فمن خلق الله فإذا قالوا ذلك فقولوا { الله أحد الله الصمد لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد } ثم ليتفل عن يساره ثلاثا وليستعذ من الشيطان .

"Orang-orang akan mengajukan terlalu banyak pertanyaan, sampai kemudian salah seorang dari mereka bertanya, 'Allah menciptakan semua mahluk, lalu siapa yang menciptakan Allah?' Jika mereka mengatakan ini, maka katakanlah: "Dia-lah Allah Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia". (QS Al-Ikhlas [112] : 1-4), dan meludah (kering/tipis –pent) ke sebelah kirinya sebanyak tiga kali, dan mohonlah perlindungan Allah dari syaithan." (Shahih Al-Jami', 8182).

Nabi ﷺ bersabda:

تفكروا في آلاء الله ولا تفكروا في الله .

"Pikirkanlah tanda-tanda (kekuasaan) Allah, dan jangan berpikir tentang Allah." (Shahih Al-Jami', 2975)

Nabi ﷺ bersabda:

تفكروا في خلق الله ولا تفكروا في الله .

"Pikirkanlah tentang mahluk ciptaan Allah, jangan berpikir tentang Allah." (Shahih Al-Jami', 2976).

Dari nash-nash ini kita dapat menyimpulkan enam cara untuk mengatasi was-was:

Orang yang mengalami pemikiran seperti itu harus mengucapkan: *"Aamantu billahi wa rasulih"*

Dia harus memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syaithan yang terkutuk dan mengucapkan sebanyak tiga kali '*Audzu billahis-Sami'il 'Alim min asy-syaithanir rajim min hamdzihi wa nafkhihi wa nafsihi'* (Aku berlindung kepada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari godaan syaithan yang terkutuk dan dari fitnahnya dan dari kegilaannya."

Dia harus meludah (kering) ke sebelah kirinya.

Dia harus berhenti memeikirkan apa yang berada di dalam benaknya, sebagaimana Nabi ﷺ bersabda: "hendaklah dia menghentikannya." Ini adalah cara yang sangat penting, karena terus membiarkan syaithan mempengaruhi seseorang dengan cara ini hanya akan membuatnya lebih buruk. Seorang Muslim harus menghentikan pikiran-pikiran itu semampunya, dan menyibukkan pikirannya dengan sesuatu yang berguna dan bermanfaat.

Dia harus membaca surat al-Ikhlas, karena surat itu menggambarkan sifat-sifat Ar-Rahman dan merupakan sepertiga dari Al-Qur'an. Membaca surat yang mulia ini akan menjamin berakhirnya segala was-was ini.

Dia harus memikirkan mahluk dan nikmat Allah, bukan mengenai keadaan Allah, karena akal manusianya yang lemah tidak akan pernah dapat memikirkan Allah. Allah berfirman:

وَلَا يُحِيطُونَ بِهِ عِلْماً

"...sedang ilmu mereka tidak dapat meliputi ilmu-Nya." (QS Thaahaa [20] : 110).

Begadang (sulit tidur)

Kami telah menerima begitu banyak pertanyaan mengenai persoalan ini yang kami yakin sangat membutuhkan sebuah pemecahan. Begitu banyak orang menyia-nyiakan begitu banyak waktu tergaja (begadang) hingga larut malam.

Namun kebenaran dari persoalan ini adalah fenomena ini tidaklah sama. Ada tiga jenis begadang:

1) **Terjaga untuk beribadah kepada Allah.** Ini adalah jenis begadang yang berharga. Yang termasuk terjaga untuk alasan-alasan yang mengandung manfaat bagi kaum Muslimin secara umum, seperti ikut berhijad dan menjaga saudara seagama, demikian juga terjaga untuk mengerjakan shalat malam dan membaca Al-Qur'an. Allah berfirman:

   كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

   "Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam." (QS Adz-Dzariyat [5] : 17)

   Kita tidak boleh melupakan, dalam konteks ini, sahabat yang mulia yang menjaga kaum Muslimin di malam hari, dan menghabiskan waktunya dengan berjaga-jaga ketika shalat. Dia terkena panah yang dilancarkan kaum musyrikin, dan darahnya mulai mengalir, namun dia tetap shalat menikmati hubungannya dengan Tuhannya.

   Diriwayatkan bahwa sebagian para ulama biasa membahas hadits sampai matahari terbit. Beberapa dai yang ikhlas tetap terjaga hingga larut malam membahas perkara-perkara yang membuat mereka yang perduli terhadap ummat ini tetap terjaga. Sebagai contohnya apa yang dialami oleh Syaikh Abdul Al-Hamid Ibnu Baadis dan Syaikh Al-Bashir Al-Ibrahimi pendiri *Jam'iyat Al-Ulamaa Al-Muslimin* di Algeria. Selama berada di Madinah, mereka biasa terjaga sepanjang malam, hingga waktu fajar, membahas keadaan umat Muslim di dan bid'ah, mitos-mitos, dan kemunduran yang berakhir disitu, dan merencanakan bagaimana mereka dapat menyelamatkan masyarakat Algeria dari situasi yang menyedihkan ini.

   Jenis begadang yang demikian seluruhnya berfaedah, sepanjang tidak mengarah pada mengabaikan sesuatu yang lebih penting dan lebih wajib (untuk dilaksanakan). Sebagian orang mungkin begadang untuk tujuan yang sah, kemudian kehilangan shalat Fajar. Ini adalah sebuah kesalahan.

2) **Terjaga untuk sebab-sebab yang diperbolehkan.** Ini tidak mengapa, sepanjang tidak mengarah pada pengabaian sesuatu yang lebih besar. Hal ini termasuk, misalnya, seseorang yang dalam perjalanan terjaga untuk berbincang-bincang satu dengan yang lain untuk menghilangkan rasa jemu selama perjalanan. Nabi ﷺ terjaga untuk berbincang-bincang dengan salah satu isterinya dan menemaninya, ketika mereka berada dalam suatu perjalanan.

   Hal ini termasuk berbicara dengan tamu dan menemaninya mereka.

   Juga yang termasuk dalam jenis ini adalah terjaga untuk pergantian kerja di zaman sekarang ini karena tuntutan kehidupan materi. Tidak syak lagi

bahwa Muslim membutuhkan pekerjaan yang dilaksanakan pada malam hari, seperti mereka yang bekerja sebagai pasukan keamanan, di rumah sakit, dan bandara, suplai listrik, dan lain-lain.

3) **Begadang untuk melakukan dosa**, seperti begadang untuk menonton film, melakukan permainan-permainan haram seperti bermain kartu, atau memakan daging orang lain dengan bergosip (ghibah), memfitnah dan mengumpat, dan jenis-jenis dosa yang lain. Ini adalah jenis begadang yang haram, dan mereka yang melakukannya berdosa dan patut mendapatkan hukuman dari Allah. Jumlah mereka semakin meningkat di zaman modern, untuk alasan-alasan yang disebutkan dalam sebuah syair:

   “Masa muda, waktu luang dan kesehatan, merusak seseorang dengan cara yang sangat buruk.”

   Adalah penting untuk membedakan antara satu jenis begadang dengan jenis lainnya.

   Kebiasaan begadang telah demikian menyebar di zaman kita untuk berbagai alasan, termasuk yang berikut ini:

> Begandang untuk tujuan dunia, seperti dalam kasus para pedagang dan pelaku bisnis yang begadang untuk menangani urusan mereka, atau pelajar yang begadang untuk belajar. Orang-orang yang berada dalam kondisi ini seharusnya mengatur waktu mereka sehingga mereka tidak perlu begadang dan dengan demikian dapat menghindari konsekuensinya.
>
> Keadaan kehidupan modern dan perubahan sosial telah terbentuk sedemikian rupa. Generasi terdahulu biasa lebih lambat dan tidur lebih awal ketika gelap mulai turun, namun kehadiran listrik di malam hari di zaman modern telah mengarahkan manusia untuk melakukan berbagai aktivitas, jenis-jenis pekerjaan, dan kegiatan sosial yang tidak biasa dilakukan pada jam-jam malam. Dalam beberapa kasus, kehidupan malam sebagian orang menjadi serupa dengan kehidupan siangnya.
>
> Kegemaran manusia akan seni dan media, melalui TV, radio, video, dan lain-lain.
>
> Banyak orang melakukan kunjungan kepada keluarga dan sahabat, atau mengatur program kegiatan, dan lain-lain, pada malam hari, karena tuntutan pekerjaan dan studi mereka. Sehingga engkau jarang mendapati seseorang yang akan mengunjungimu pada siang hari kecuali pada akhir pekan. Bahkan majelis untuk menuntut ilmu-ilmu Islam kebanyakan dilaksanakan setelah shalat Isya.

Sebagian orang memperturutkan berlebih-lebihan dalam berbicara dan mendiskusikan hal-hal sepele, bahkan mengganggu orang lain dengan pembicaraan dan tawa mereka. Fenomena ini mungkin yang paling jelas diantara mahasiswa yang tinggal di asrama universitas, ketika beberapa pengunjung yang kurang menaruh perhatian, begadang membicarakan siapa yang mengatakan apa, memudharatkan bagi diri mereka dan orang lain, lalu mengabaikan banyak kewajibannya.

Insomnia, seringkali disebabkan oleh memperturutkan perbuatan dosa dan jauh dari Allah. Berada jauh dari Allah berarti bahwa seseorang tidak pernah dapat merasa nyaman atau damai, namun akan dipenuhi oleh kegelisahan yang terus-menerus, (merasa) terasing dan bingung.

Persoalan-persoalan dengan keluarga, uang, pelajaran atau pekerjaan dan lain-lain, juga memiliki peran yang jelas menyebabkan kegelisahan dan insomnia, sampai persoalan-persoalan itu terselesaikan.

Juga, yang tidak boleh kita abaikan kenyataan bahwa ada sebagian orang yang terhalang dari tidur yang nyenyak oleh Insomnia yang disebabkan karena rasa takut kepada Allah dan keinginan kuat untuk merubah perbudakan umat ini.

Setelah melihat jenis-jenis begadang dan menjelaskan alasan-alasannya, sekarang kita beralih pada cara-cara untuk mengatasi persoalan yang demikian menyebar ini.

Pengobatan dari sudut pandang teori:

Kita harus memikirkan mengenai bahaya secara fisik yang dapat ditimbulkan dari begadang dan pengaruh buruknya terhadap berbagai kepentingan kita, seperti:

Mengabaikan kewajiban-kewajiban keislaman, seperti kehilangan shalat Fajar, apakah itu dengan tidak dapat mengikuti shalat berjama'ah atau kehilangan shalat itu seluruhnya dan melaksanakannya kemudian (tidak lagi pada waktunya –pent.), atau mengerjakan shalat dengan berjama'ah namun tidak berkonsentrasi karena terlalu letih dan berusaha menahan kantuk dan tidak memahami apa yang diucapkan. Sehingga seseorang mungkin bahkan tidak mengetahui apa yang dibaca Imam, atau raka'at berapa yang dikerjakannya, atau apa yang dibacanya pada beberapa bagian

shalat. Untuk alasan inilah, Nabi ﷺ melarang berbincang-bincang setelah shalat Isya.

Bahaya secara fisik dapat mengakibatkan menjadikan malam sebagai waktu untuk beraktivitas dan siang untuk beristirahat, bertolak belakang dengan ritme alami yang Allah ciptakan di alam ini dan pada diri manusia. Allah berfirman:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً

"Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan," (QS An-Naba [78] : 10-11)

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِن جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَداً إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاء أَفَلَا تَسْمَعُونَ

"Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku, jika Allah menjadikan untukmu malam itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu? Maka apakah kamu tidak mendengar?" (QS Al-Qasash [28] : 71)

Kita mendapati orang-orang yang tersesat dan bergerak melawan fitrahnya menderita gangguan kesehatan. Satu jam tidur di malam hari dua kali lebih baik daripada di waktu yang lain, sebagaimana yang diketahui dari pengalaman.

Banyak pekerja yang mengalami kemunduran dalam pekerjaan mereka (sebagai akibat dari begadang). Seseorang mungkin datang terlambat, keletihan, dan memberikan penampilan kerja yang buruk, memperlakukan klien dengan buruk. Mungkin lebih buruk lagi dimana ada keraguan apakah gajinya seluruhnya halal, karena bobroknya pekerjaannya.

Hal yang sama juga terjadi pada pelajar yang begadang, datang terlambat ke sekolah atau universitas di hari esoknya, tidak perduli apakah mereka telah kehilangan waktu pelajaran pertama dan sukar memahami apapun pada jam pelajaran yang diikutinya.

Begadang dapat menyebabkan seseorang tidur pada waktu yang tidak tepat, seperti tidur setelah waktu Ashar. Para salaf (generasi terdahulu dari umat ini) membenci tidur setelah Ashar kecuali jika ada kebutuhan – jika benar-benar diperlukan, maka tidak ada salahnya tidur pada waktu tersebut. Lebih jauh, tidur setelah Ashar

dapat menyebabkan sakit kepala, dan menyebabkan sulit tidur di malam hari.

Begadang akan menyulitkan untuk melakukan ibadah-ibadah sunnah di malam hari, seperti menghabiskan sepertiga malam terakhir dengan shalat, atau bangun untuk sahur sebelum mengerjakan puasa sunnah – bagaimana bisa mereka yang selalu begadang dapat melakukan hal-hal ini? Tidak syak lagi bahwa keletihan akan menghalangi mereka untuk bangun, sehingga mereka menghilangkan begitu banyak kebaikan dari diri mereka.

Kehilangan berkah bangun di pagi hari. Orang-orang yang begadang tidur hingga setelah Fajar, sehingga kehilangan waktu yang disabdakan oleh Nabi ﷺ: **"Fajar telah diberkahi untuk umatku."** (Shahih Al-Jami', 2481). Mereka tidak dapat tinggal di masjid sampai dengan matahari terbit untuk berdzikir kepada Allah, atau keluar pada pagi hari untuk mencari rizki pada waktu yang diberkahi dan utama. Hal ini sudah sedemikian menyebar bahwa di pagi hari anda sulit untuk melihat orang yang membuka toko atau usahanya lebih awal.

Ketika orang yang bijak menyadari jenis mudharat yang ditimbulkan dari begadang, dan kehilangan besar yang menimpanya sebagai akibatnya, sungguh dia akan mencoba dengan segala kemampuannya untuk merubah dirinya dan mengejar ketertinggalannya. Sehingga dia akan mengambil langkah pertama untuk mengatasi persoalan ini.

Berikutnya ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh siapa saja yang ingin mengatasi persoalan ini:

Berusaha keras membiasakan diri untuk tidur lebih awal. Begadang pada dasarnya adalah kebiasaan, dan jika setiap orang berusaha keras melawan dirinya (*jihad an-nafs*) dengan kesungguhan hati, dia dapat memenangkan perlawanan itu dalam beberapa hari, dengan izin Allah, dan bergabung dalam kedudukan mereka yang tidur lebih awal.

Menikah. Banyak laki-laki yang belum menikah (kehidupannya) agak tidak teratur, begadang bersama dan mendorong satu sama lain untuk melakukannya, karena mereka tidak memiliki isteri atau anak untuk dipikirkan. Namun orang yang menikah merasa bertanggung jawab terhadap isteri dan anak-anaknya, sehingga ia sangat ingin kembali kepada mereka lebih awal sehingga mereka tidak khawatir terhadap dirinya, atau merasa takut bila mereka membutuhkan dirinya di tengah malam, ketika dia tidak ada. Setiap orang yang telah mengalaminya akan memahami hal ini.

Memperkuat rasa tanggung jawab seseorang dalam segala aspek juga akan menolong. Ketika seseorang merasakan beban tanggung jawab di pundaknya, maka tidak ada pilihan baginya kecuali memenuhi tanggung jawab itu. Dia tidak akan dapat menyia-nyiakan waktu, tidak seperti orang-orang yang tidak perduli yang menyia-nyiakan banyak waktu yang berharga dalam hal-hal yang remeh dan tidak menghargai waktu.

Mengadopsi kebiasaan tidur sejenak di siang hari, dan bukannya tidur di waktu yang tidak tepat. Tidur setelah Ashar atau sebelum Isya adalah kebiasaan yang buruk, seperti yang telah disebutkan di atas. Nabi ﷺ menganjurkan umatnya untuk tidur siang, "*Tidur sianglah kalian karena syaithan tidak tidur siang.*' (Shahih Al-Jami', 4431).

Ini adalah beberapa cara yang dapat ditempuh untuk melawan persoalan begadang ini. Dan Allah sajalah yang memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.

Mudah Marah

Seseorang mungkin mengeluh, "Saya sangat cepat marah. Jika ada sedikit saja provokasi, saya meledak (marah) dengan cepat dan mulai memecahkan sesuatu, bersumpah, mengutuk dan mengancam untuk bercerai. Persoalan ini benar-benar membuatku malu, dan membuat banyak orang membenciku, bahkan istriku, anak-anakku dan sahabat dekatku. Apa yang dapat kulakukan untuk mengenyahkan penyakit buruk ini, dan memadamkan api syaithan ini?

Marah adalah sesuatu yang datang dari syaithan. Hanya Allah yang tahu berapa banyak kejahatan dan dosa yang ditimbulkannya. Oleh sebab itu Islam banyak membahas mengenai karakter negatif ini dan Nabi ﷺ menjelaskan obat untuk menghilangkan penyakit ini dari seseorang dan membatasi pengaruhnya. Hal itu termasuk yang berikut ini:

Memohon perlindungan kepada Allah dari syaithan. Sulaiman bin Suradin berkata: "Saya duduk bersama Nabi ﷺ dan ada dua orang saling memaki satu sama lain. Salah seorang dari mereka wajahnya memerah dan urat di lehernya menonjol keluar. Nabi ﷺ bersabda: "*Aku mengetahui sebuah kata yang jika diucapkannya, kemarahan akan menginggalkannya. Apabila dia berkata 'Audzu billahi min asy-syaithan' (aku berlindung kepada Allah dari syaithan) kemarahan itu akan meninggalkannya.*" (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath 6/377). Beliau ﷺ juga bersabda:

إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ فَقَالَ أَعُوْذُ بِاللهِ سَكَنَ غَضَبُهُ .

"*Apabila seorang sedang marah dan mengucapkan, 'Audzu billah' (aku berlindung kepada Allah), kemarahannya akan mereda.*" (Shahih Al-Jami' As-Saghir, no. 659).

Berdiam diri. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

"*Apabila seseorang dari kalian marah, maka diamlah*" (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Al-Musnad, 1/239; Shahih Al-Jami', 693, 4027).

Kemarahan biasanya menyebabkan seseorang kehilangan kendali, seringkali bahkan sampai pada tingkat mengucapkan kata-kata kufur (yang dilarang Allah), atau kutukan, atau kata-kata cerai (talak), yang akan menghancurkan keluarganya, atau bahasa yang mencemarkan yang menuai permusuhan orang-orang lainnya. Tetap diam adalah cara untuk menghindari semua keburukan ini.

Tidak bergerak. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

"*Apabila seseorang dari kamu marah, sedang dia dalam keadaan berdiri hendaklah dia duduk niscaya kemarahannya itu akan pergi darinya, jika tidak maka hendaklah dia berbaring.*"

Hadits ini diriwayatkan dari Abu Dzar ؓ, yang menceritakan kisah berikut: Dia memberi minum ternaknya di sebuah palung, ketika beberapa orang lainnya datang. Dia berkata, "Siapa yang akan membantu Abu Dzar untuk memberi minum ternaknya dan…?" Seorang laki-laki berkata, "Saya," namun dia memecahkan palung itu. Abu Dzar sedang berdiri, maka dia pun duduk, kemudian dia berbaring. Seseorang bertanya kepadanya, "Wahai Abu Dzar, mengapa engkau duduk kemudian berbaring?" Dia berkata, "Karena Nabi ﷺ bersabda: …(dan menyebutkan hadits di atas)." (Hadits ini dan seluruh kisahnya diriwayatkan dalam *Musnad Ahmad*, 5/125). Lihat juga Shahih Al-Jami', no. 694.

Menurut riwayat yang lain, Abu Dzar sedang memberi minum hewan ternaknya di sebuah palung ketika seseorang membuatnya marah, maka dia duduk… (*Fayd Al-Qadir Al-Mannawwi*, 1/408).

Salah satu manfaat dari ajaran Nabi ﷺ ini adalah hal ini menghalangi orang yang sedang marah melakukan sesuatu yang kegilaan dan diluar kontrol. Orang yang sedang marah dapat menimbulkan bahaya atau bahkan membunuh – sebagaimana yang akan kita lihat sebentar lagi – atau dia dapat menghancurkan barang-barang dan sebagainya. Duduk akan membuatnya lebih sedikit kemungkinan dia akan meledak dengan cara seperti itu, dan berbaring bahkan membuat semakin kecil kemungkinan dia akan berbuat sesuatu yang sembrono atau membahayakan. Al-Allamah Al-Khattabi rahimahullah, berkata dalam komentarnya dalam Abu Dawud: "Seorang yang berdiri siap untuk bergerak dan menghancurkan sesuatu. Seorang yang duduk lebih kecil kemungkinannya untuk melakukannya, dan seorang yang berbaring tidak dapat melakukan hal yang demikian. Nampaknya Nabi ﷺ memerintahkan orang yang marah untuk duduk atau berbaring untuk menghindarkan dirinya (orang yang sedang marah tersebut –pent.) dari melakukan sesuatu yang akan disesalinya kemudian. Wallahu a'lam. (*Sunan Abi Dawud wa ma'ahu ma'aalim al-sunnanl,* 5/154).

Ingatlah nasihat Rasulullah ﷺ. Abu Hurairah ﷺ meriwayatkan bahwa seorang laki-laki datang kepada Nabi ﷺ dan berkata: "Nasihatilah aku." Beliau berkata,

لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

"Jangan Marah." Orang itu mengulang permintaannya beberapa kali dan setiap kali dijawab, "Jangan marah." (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath, 10/465).

لاَ تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ .

"*Jangan marah, dan Surga akan menjadi milikmu.*" (Sebuah hadits yang shahih. Shahih Al-Jami', 7374. Ibnu Hajar menisbatkannya kepada Ath-Thabrani. Lihat Al-Fath, 4/465).

Ingatlah Allah telah berjanji bagi mereka yang menghindari sebab-sebab kemarahan dan berusaha mengendalikan dirinya dengan cara yang terbaik untuk memadamkan api amarah. Nabi ﷺ telah mengabarkan kepada kita pahala yang besar ini:

ومن كظم غيظا ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضى يوم القيامة

"*Barangsiapa yang menekan amarahnya pada waktu dia dapat melampiaskannya secara terbuka, Allah akan memenuhi hatinya dengan kesenangan pada hari berbangkit.*" (Diriwayatkan oleh Ath-Thabrani, 12/453; Hasab dalam Shahih Al-Jami', 176).

Pahala besar lainnya digambarkan dalam hadits: "*Barangsiapa menahan amarahnya ketika dia dapat melepaskannya, Allah akan memanggilnya di hadapan semua orang pada hari kebangkitan dan membiarkannya memilih siapa saja dari **huur-ul-'iyn** yang dia inginkan.*" (Diriwayatkan oleh Abu Dawud, 4777, dan lainnya. Hasan dalam Shahih Al-Jami', 6518).

Mengetahui tingginya kedudukan dan perbedaan yang diberikan kepada orang-orang yang mengendalikan dirinya. Rasulullah ﷺ bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"*Orang yang kuat bukanlah orang yang dapat bergulat; orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah.*" (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, 2/236. Hadits ini muttafaq alaih).

Nabi ﷺ bersabda:

الصُّرَعَةُ كُلُّ الصُّرَعَةِ الرَّجُلُ يَغْضَبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ وَيَقْشَعِرُّ شَعَرُهُ فَيَصْرَعُهُ غَضَبُهُ

"Orang yang sungguh-sungguh kuat adalah orang yang ketika sangat marah sehingga wajahnya menjadi merah dan bulunya meremang, namun dia menekan kemarahannya." (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, 5/367; hasan di dalam Shahih Al-Jami', 3859).

Nabi ﷺ menggunakan kejadian di depan para sahabatnya sebagai kesempatan untuk menguatkan pelajaran ini. Anas ؓ meriwayatkan bahwa Nabi ﷺ melewati orang yang sedang bergulat, dan bertanya, "Ada apa ini?" Mereka menjawab; "Si fulan adalah seorang yang kuat. Tidak ada yang menantangnya kecuali dikalahkannya ketika bergulat." Nabi ﷺ bersabda: "Maukah kalian kuberitahukan orang yang lebih kuat darinya? Seseorang yang didzalimi oleh orang lain, tetapi dia menekan kemarahannya, mengalahkan syaithannya dan syaithan orang yang mendzaliminya." (Diriwayatkan oleh Al-Bazzar. Ibnu Hajar berkata bahwa sanadnya hasan, Al-Fath, 10/519).

Mengikuti petunjuk Nabi ﷺ mengenai mengatasi amarah.

Beliau lah teladan kita, dan sikapnya dalam hal marah dengan jelas ditunjukkan dalam banyak hadits, salah satu yang paling terkenal diriwayatkan oleh Anas ؓ yang berkata: "Saya berjalan bersama Rasulullah ﷺ dan beliau mengenakan jubah *Najraani* dengan kerah yang kaku. Beliau didatangi oleh seorang Badui yang menarik

jubahnya dengan kasar. Saya melihat ke leher Nabi dan mendapati tanda bekas kerah. Orang Badui itu berkata: "Hai Muhammad, Berikanlah sebagian harta Allah yang engkau miliki." Nabi ﷺ menoleh ke arahnya dan tersenyum, dan memerintahkan bahwa dia harus diberi sesuatu." (Diriwayatkan oleh Al-Bazzar, Ibnu Hajar berkata bahwa sanadnya hasan).

Cara lain dalam mengikuti contoh Nabi ﷺ adalah dengan menjadikan kemarahan kita karena Allah, ketika batasan-batasan yang ditetapkan Allah dilanggar. Ini adalah jenis kemarahan yang berfaedah. Nabi ﷺ marah ketika diberitahukan bahwa imam telah membuat orang meninggalkan shalat karena bacaannya terlalu panjang. Beliau menjadi marah ketika melihat tirai yang dihiasi gambar-gambar mahluk hidup di rumah Aisyah. Beliau marah ketika Usamah berbicara tentang wanita Makuzumiyyah yang mencuri, dan berkata kepadanya. "Apakah engkau menjadi penengah dari hukuman yang disyariatkan Allah?" Beliau marah ketika ditanya dengan pertanyaan yang tidak beliau sukai. Kemarahannya hanyalah karena Allah.

Mengetahui bahwa menekan amarah adalah salah satu tanda ketakwaan.

Allah telah memuji orang-orang tertentu di dalam kitab-Nya, dan Nabi ﷺ sangat memuliakan mereka. Telah disiapkan bagi mereka kebun-kebun yang seluas langit dan bumi. Salah satu dari karakteristik mereka:

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (Qs Al-Imran [3] :134)

Inilah orang-orang yang kebaikannya disebutkan Allah, orang-orang yang dikagumi orang lain dan ingin menyamainya. Karakterisik mereka lainnya adalah:

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

"Dan apabila mereka marah mereka memberi maaf." (QS Asy-Syuura [42] : 37)

Memperhatikan ketika diperingatkan.

Marah adalah sesuatu yang alami, dalam hal ini setiap orang berbeda-beda. Mungkin akan sangat sulit bagi seseorang untuk tidak marah, namun orang yang ikhlas, jika dia marah dan diperingatkan tentang Allah, akan mengingat Allah dan tetap dalam batasan yang Dia tetapkan. Beberapa contohnya adalah berikut ini.

Ibnu Abbas ﷺ meriwayatkan bahwa seorang laki-laki meminta izin untuk bertemu Umar ﷺ dan diizinkan. Orang itu berkata, “Hai anak Al-Khaththab, demi Allah, engkau tidak cukup memberi kami, engkau tidak menjalankan pemerintahan dengan adil.” Umar ﷺ sangat marah dan hampir memukul orang itu, tetapi Al-Hirr Ibnu Qays (seseorang diantara orang-orang yang duduk bersama Umar) berkata, “Ya amirul mukminin, Allah berkata kepada Nabi-Nya ﷺ:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

“Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.” (QS Al-A’raaf [7] : 199)

…dan orang ini adalah salah satu orang-orang yang bodoh.” Demi Allah, Umar ﷺ tidak meneruskan niatnya ketika ayat ini dibacakan kepadanya. Dia mengikuti firman Allah ﷻ. (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath, 8/304). Seperti inilah seharusnya seorang Muslim, bukan seperti munafik buruk, seseorang yang ketika marah diberitahukan kepadanya hadits Nabi ﷺ, dan dinasihati oleh salah seorang sahabat Nabi ﷺ untuk berlindung kepada Allah dari syaithan, berkata: “Apakah engkau mengira ada sesuatu yang salah dengan diriku? Apakah engkau mengira aku gila? Pergilah!” (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Al-Fath, 1/465). Kita memohon perlindungan kepada Allah dari hal yang demikian.

Mengetahui pengaruh buruk amarah.

Ada banyak pengaruh buruk dari marah, bagi diri orang tersebut dan orang lain. Seseorang mungkin menyumpah-nyumpah dan mengucapkan kata-kata kotor, dan mungkin memukul orang lain, menyerang tanpa terkendali. Bahkan dapat mengarah pada pembunuhan. Kisah berikut ini mengandung sebuah pelajaran.

Al-Qamah Ibnu Wa’il meriwayatkan bahwa ayahnya ﷺ memberitahukan kepadanya, *“Saya duduk bersama Rasulullah ﷺ ketika seorang laki-laki datang dengan membawa seseorang yang*

terikat tali. Dia berkata, 'Ya Rasulullah, orang ini telah membunuh saudaranya." Rasulullah ﷺ bertanya, 'Apakah engkau membunuhnya?' Dia menjawab, 'Ya, aku telah membunuhnya." Beliau bertanya, 'Bagaimana engkau membunuhnya?' Dia berkata, 'Dia dan aku sedang memukul pohon agar daun-daunnya berjatuhan (agar dapat kami gunakan untuk makanan ternak). Dia memakiku, maka aku pun marah dan memukulnya di sisi kepalanya dengan kampak, dan aku membunuhnya.'…" (Diriwayatkan oleh Muslim dalam Shahihnya, 1307).

Meskipun kemarahan tidak sampai sejauh itu, mungkin bisa terjadi patahnya tulang atau menimbulkan luka. Jika orang yang dengannya dia marah lari, dia mungkin mengalihkan kemarahannya kepada dirinya sendiri, merobek-robek pakaiannya, menampar pipinya, pingsan, atau memecahkan piring atau mematahkan meja kursi.

Satu hal terburuk yang diakibatkan oleh kemarahan dan menimbulkan penyakit sosial dan rusaknya rumah tangga dengan perceraian (talak). Tanyakanlah kepada kebanyakan mereka yang menceraikan isterinya bagaimana dan kapan itu terjadi, dan mereka akan menjawab, "Saya sedang dalam keadaan marah."

Kehidupan menjadi hancur dan kehilangan anak-anak sebagai akibatnya. Perasaan menyesal dan kegagalan menghantui pikiran, dan hidup menjadi terasa pahit – semuanya karena amarah. Jika saja mereka mengingat Allah dan kembali kepada kesadaran mereka, menahan amarah mereka dan memohon pertolongan Allah dari syaithan, apa yang telah terjadi tidak akan pernah terjadi. Bergerak menentang syariat hanya akan mengakibatkan kehilangan.

Bahaya secara fisik yang diakibatkan oleh kemarahan sangatlah serius, sebagaimana dijelaskan oleh dokter, seperti thrombosis, tekanan darah tinggi, serangan jantung yang fatal, diabetes, dan lain-lain. Kita memohon kepada Allah untuk kesehatan yang baik.

Orang yang marah harus berpikir tentang dirinya ketika sedang marah.

Jika orang yang sedang marah dapat melihat dirinya di cermin pada saat marah, dia akan membenci dirinya dan bagaimana rupanya ketika warnanya berubah, ia gemetar tak terkendali, wajahnya memerah, urat-urat lehernya menonjol keluar, dan dia bertingkah seperti orang gila. Dia akan dikalahkan oleh penampilannya, namun telah diketahui bahwa keburukan yang terdapat dalam diri seseorang bahkan jauh lebih buruk daripada apa yang mungkin tampak di luarnya. Betapa gembiranya syaithan ketika seseorang berada dalam

keadaan seperti ini? Kita memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syaithan dan dari kegagalan.
Doa

Ini adalah senjata orang-orang yang beriman. Dia memohon kepada Tuhannya untuk mengenyahkan darinya keburukan, persoalan-persoalan dan karakter yang buruk, dan dia memohon pertolongan kepada Allah dari terjatuh ke dalam lubang kekufuran dan pelanggaran-pelanggaran akibat kemarahan, karena salah satu dari tiga keadaan yang akan menyelamatkan seseorang dari api Neraka adalah bersikap bijaksana dan adil dalam keadaan senang dan dalam keadaan marah. (Shahih Al-Jami', 3039). Salah satu doa Nabi ﷺ adalah:

للَّهُمَّ بِعِلْمِكَ الْغَيْبَ وَقُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي
وَتَوَفَّنِي إِذَا عَلِمْتَ الْوَفَاةَ خَيْرًا لِي وَأَسْأَلُكَ خَشْيَتَكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
وَكَلِمَةَ الْإِخْلَاصِ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ وَأَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَنْفَدُ وَقُرَّةَ عَيْنٍ لَا تَنْقَطِعُ
وَأَسْأَلُكَ الرِّضَاءَ بِالْقَضَاءِ وَبَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ وَلَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى وَجْهِكَ
وَالشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ ضَرَّاءَ مُضِرَّةٍ وَفِتْنَةٍ مُضِلَّةٍ اللَّهُمَّ زَيِّنَّا بِزِينَةِ
الْإِيمَانِ وَاجْعَلْنَا هُدَاةً مُهْتَدِينَ

"Ya Allah, dengan ilmu-Mu terhadap yang ghaib dan ketentuan-Mu atas ciptaan-Mu, hidupkanlah aku sepanjang kehidupan itu baik untukku, dan datangkanlah kematianku manakala kematian baik bagiku. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu untuk menjadikanku takut kepada-Mu ketika sendirian dan ketika bersama orang banyak. Aku memohon kepadamu untuk berbicara dengan ikhlas pada saat senang dan pada saat marah, aku memohon kepada-Mu untuk menjadikanku berada di pertengahan dalam keadaan miskin dan dalam keadaan kaya, aku memohon kepada-Mu berkah yang tidak pernah habis, kesenangan yang tidak pernah berhenti, dan pasrah terhadap ketentuan-Mu. Aku memohon kepada-Mu kehidupan yang baik setelah mati, dan aku memohon kepada-Mu kesenangan melihat wajah-Mu dan kerinduan bertemu dengan-Mu, tanpa kesengsaraan atau fitnah yang menjerumuskan. Ya Allah, hiasilah kami dengan keindahan iman, tunjukilah kami dan jadikanlah kami petunjuk bagi orang lain." (Diriwayatkan oleh An-Nasa'i dalam As-Sunan, 3/55; dan oleh Al-Hakim. Shahih Al-Jami', 1301).

Alhamdulillahi Rabbil Alamin.